

этилендиаминтетрауксусной кислоты. Хранение проб осуществлялось при температуре минус двадцать градусов по Цельсию. Отбор образцов проводился на базе спортивных федераций Узбекистана.

Всего в исследовании приняли участие сто двадцать человек в возрасте от пятнадцати до тридцати пяти лет, без учёта национальной принадлежности

Принявшие участие в исследовании распределились на три группы по сорок человек в каждой по видам спорта: гребля на байдарке и каноэ, легкая атлетика, велосипедный спорт.

Для секвенирования ДНК из цельной крови наборы реагентов Рибо-преп, от компании производителя Интерлабсервис (Россия).

Выявление полиморфизма генов осуществляли Real-Time ПЦР методом, набором реагентов от компании ООО НПФ «Литех» (Россия).

Девяносто-шесть блочную ПЦР-амплификацию в реальном времени осуществляли с применением GeneAmp ПЦР системы ABI 7500 Fast.

Результаты отображались в виде построения графиков FAM и JOE.

Результаты.

Участие IL-15 в регуляции иммунного ответа играет немаловажное значение и в спортивной деятельности, которая сопряжена с модификацией реакции иммунной системы в условиях постоянной физической нагрузки и психоэмоционального напряжения. В настоящей работе нами изучены аллельно-генотипные варианты гена IL15RA среди спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта в сравнительном аспекте.

Результаты проведенных исследований показали, что среди обследованных спортсменов довольно высок удельный вес носителей GT гетерозиготного варианта изучаемого гена, который включает оба его аллельных варианта. Наиболее высоким является удельный вес носителей TG гетерозиготного варианта гена IL15RA и одинаков удельный вес распределения носительства TT и GG генотипов среди спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Также в частоте распределения аллельно-генотипных вариантов гена IL15RA наблюдаются отличия в зависимости от изучаемых видов спорта. А носительство TT генотипа гена IL15RA, в свою очередь, наиболее часто встречается среди профессиональных атлетов циклических видов спорта по сравнению с начинающими спортсменами, а GG генотип наиболее низок среди гребцов у спортсменов ДЮСШ по сравнению со спортсменами высоких достижений. Известно, что однонуклеотидный полиморфизм IL15RA (SNP rs2296135) был связан с мышечной силой, выносливостью, метаболизмом и работоспособностью. Если учесть это, то можно предположить, что среди обследованных нами легкоатлетов и велосипедистов, в отличие от гребцов, больше спортсменов с склонностью к выносливости. Следовательно, можно прогнозировать лучшие спортивные результаты в соревнованиях с длинными дистанциями. В то же время у гребцов из-за одинаковой частоты встречаемости обеих аллельных вариантов изучаемого гена, можно предположить достижение лучших результатов в средних дистанциях. Несмотря на это, без изучения экспрессии генов, практически не представляется возможным определить характер ответной реакции организма, что

предусматривает проведение дальнейших исследований в направлении определения транскрипционного профиля, которые позволили бы оценить эффективность адаптации организма спортсменов к определенным физическим нагрузкам, а также прогнозировать, в конечном итоге, их спортивную успешность.

Литература

1 Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. - Москва : Советский спорт, 2009. – 266 с.

2 Манкевич, А.Н. Анализ молекулярно-генетического исследования спортсменов, занимающихся плаванием и греблей / А.Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – С. 36-39.

3 Семенова, Е.А. Применение омиксных технологий в системе спортивной подготовки / Е.А. Семенова, Е.А. Валеева, Е.А. Булыгина, С.И. Губайдуллина, И.И. Ахметов // Ученые записки Казанского университета. серия: естественные науки. – 2017, – 2. – С. 232-247.

УДК 796.015.11

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

РЯУЗОВ В.Г., ВОРОБЬЕВА И.В., ЗАЛЯЛИЕВА О.В., НУРУЛЛИН И.Ф.

Казанский Федеральный университет, г. Казань, Россия

Аннотация: Занятия футболом эффективно сказываются на воспитании личности подростков, если реализуется создание и развитие системы устойчивых мотиваторов, применяется комплекс физических упражнений, развивающий, прежде всего, психомоторные качества, организовано педагогическое сопровождение детей в области самоанализа и самосовершенствования.

Ключевые слова: футбол, учебно-тренировочный процесс, взаимодействие ученика и тренера, особенности работы с подростками.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS' PHYSICAL EDUCATION

RYAUZOV V.G., VOROBIEVA I.V., ZALYALIEVA O.V., NURULLIN I.F.

Kazan Federal University, Kazan, Russia

Abstract: Football classes are favorable for the adolescent personality upbringing if the creation and development of a sustainable motivators system is implemented, a set of physical exercises is used to develop, first of all, psychomotor qualities, and

children are provided with pedagogical support in the field of introspection and self-improvement.

Key words: football, training process, interaction between a student and a coach, features of work with teenagers.

Футбол – одна из самых популярных игр в мире. Это не только профессиональная спортивная деятельность, но и доступное средство физического воспитания и укрепления здоровья. К сентябрю 2021 года футболистов в России насчитывается свыше двух миллионов.

Футбол – командная игра. Работа в команде воспитывает у игроков чувство сплоченности, долга, уважения к соперникам, дисциплинированность и энергичность. Посредством игры каждый футболист способен проявить как свои индивидуальные качества – инициативность, мастерство; так и показать навыки работы в команде.

Спортивная деятельность развивает не только техническую, тактическую и физическую подготовленность, но и влияет на психологию и восприятие окружающего мира. Поэтому подготовка подростков является многогранным и длительным процессом. Это означает, что, развивая основные физические качества, необходимо также развивать и специальные качества, присущие футболисту с учетом возрастных особенностей занимающегося.

В младшем школьном возрасте у детей в значительной степени меняется строение и деятельность организма. Основные изменения происходят в мышлении и памяти. Они начинают познавать мир путем конкретизации общих явлений действительности. Именно поэтому изучение техник футбола целесообразнее вести целостно, лишь уточняя некоторые ключевые приемы. Данный подход отлично стимулирует способности мозга к запоминанию новой информации и удержанию ее в памяти.

Важно отметить, что тренерам также необходимо создать благоприятные условия для занятий спортом и исключить какие-либо риски негативного влияния на здоровье и психологического воздействия на детей. В отличие от дошкольного возраста, где основным источником влияния на ребенка являются родители, в школьном возрасте учащийся во многом зависит от мнения группы и авторитета преподавателя. Дисциплинарными методами необходимо пресекать любые попытки травли со стороны сверстников, поощрять успехи футболистов, развивать командное взаимодействие, а также системно прививать способности к самозащите и взаимоуважению. Подобные психологические приемы в дальнейшем, не только укрепят ментальное здоровье ребенка, но и поддержат его интерес к дисциплине.

Однако следует отметить, что в этом возрасте только начинаются формироваться изгибы позвоночника. При неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительной нагрузкой, возможны искривления. Поэтому очень важно давать детям упражнения, направленные на укрепления позвоночных мышц. Тренеры должны знать, что процессы окостенения еще не завершены. Большое внимание стоит уделять тренировкам, способствующим

укреплению голеностопа и мышц ног, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

В подростковом возрасте происходит увеличение адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Организм реагирует на них менее экономно, что приводит к большим энергетическим затратам при одинаковых или меньших тренировочных нагрузках, сравнивая со взрослыми. Важно также понимать, как сильно изменяется дыхательная система: основная задача состоит в том, чтобы обеспечить ребенка достаточным количеством кислорода. Процесс занятий должен быть выстроен таким образом, чтобы игроки проявляли силовые способности при выполнении движений с мячом, и без мяча: ударов, стартов, прыжков, толчков в очень короткие отрезки времени. Такие упражнения послужат хорошей базой для развития физических качеств и овладения двигательными навыками, а упражнения на открытом воздухе помогут усилить органы дыхания.

При рациональном построении тренировочного процесса, с учетом индивидуальных физических особенностей – юные спортсмены начинают добиваться значительного роста спортивных результатов. У подростково-футболистов уровень мотивации достижения оказывается выше, чем у их сверстников, не занимающихся футболом. Потребность в достижении можно охарактеризовать, как стремление «к улучшению». Однако основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Дети перестают признавать авторитеты. Они находятся в поисках самих себя. Тренерам важно не давить на учеников, показывать перспективы дальнейшего развития, обсуждать индивидуальные достижения футболистов; но в то же время соблюдать строгую дисциплину и субординацию, научить подростка прислушиваться к мнению сверстников.

С окончанием формирования всех органов и систем, с достижением организма юношей функционального уровня взрослого человека, начинается период обильного роста. У старших школьников организм созревает для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства, сюда относятся: легкоатлетический бег с различной скоростью и длительностью, силовые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, акробатические упражнения. Основное из этих средств – бег. Высокий уровень динамики позволит подросткам достигнуть пика тренируемости, при этом существенно сократится время на подготовку футболистов высокого класса.

Значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности поведения и органов. Поведение становится более уравновешенным, психика устойчивой. Достигается высокий уровень командного взаимодействия. При регулярных тренировках развивается тактическая составляющая, подростки учатся анализировать свои ошибки и исправлять их. Важным этапом для тренера становится осознание личных

границ ученика. Необходимо признавать его ценности и стремления, находить общий язык, указывать на недочеты.

Заключение. Занятия футболом влияют на развитие личности подростков. Футболистов-подростков отличает более высокий по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, уровень мотивации достижения. Вместе с этим приходит и более высокое интеллектуальное развитие личности, о чем свидетельствуют высокие оценки.

Занятия футболом формируют у детей умения подчиняться, считаться с мнением окружающих, работать в команде, принимать коллективные интересы. Влиянием на личность от занятий футболом можно считать развитие самостоятельности ученика, умение быстро мыслить в критических ситуациях.

Для подростков, занимающихся футболом характерен намного более высокий уровень физической подготовки и работоспособности по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом.

Литература

1 Курдюков Б. Ф. Занятия футболом в дошкольном возрасте: результаты экспериментальных исследований / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, Е. А. Курдюкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 10-14.

2. Коровин, В. А. Психофизиологические характеристики подростков, занимающихся футболом / В. А. Коровин, А. Д. Викулов, В. В. Алехин // Вестник спортивной науки, 2008. – № 2. – С. 27-29.

3. Можаяев, Э. Л. Особенности применения игровой деятельности в совершенствовании тактической подготовки волейболистов 18-19 лет (на примере студенческих команд) / Э. Л. Можаяев, А. П. Григорьев, Э. Р. Залялова, В. Н. Шершунова, Л. В. Бухтоярова, Е. В. Фомина // Образование и право. – 2020. – №1. – С. 281-289.

УДК 77.03.09

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

САПИНА Е.А.

Федеральный Исследовательский Центр Фундаментальной и трансляционной медицины, Новосибирский Государственный Университет Экономики и Управления, г. Новосибирск, Россия

СОКОЛОВСКАЯ С.В.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия

ВОДОПЬЯНОВА Н.Е.